Numéro 03
Septembre - Octobre - Novembre 2009



Votre **pharmacien** vous informe

En pleine forme cet hiver !

Nos conseils indispensables pour booster votre santé

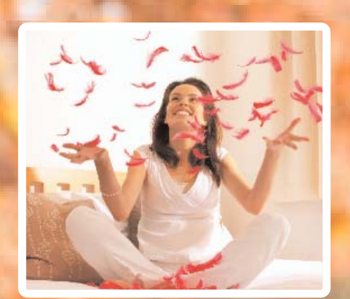
page 5



VRAI-FAUX - Cheveux

Arrêtez la chute !

page 10



Besoin de lumière ?

Le blues de l'hiver en 5 questions

page 12

Profitez de nos bons de réduction

page 9



Cher Client,

Ça y est, les vacances sont terminées, vous avez sans doute fait le plein d'oxygène, de repos et de soleil et êtes prêts à reprendre l'année du bon pied.
Pharma Santé a profité de cette période de vacances pour poursuivre la rénovation de ses officines…

C'est ainsi que nous vous accueillons dans de tout nouveaux bâtiments à Alleur et Aye.

Ces deux nouvelles réalisations ne marquent pas la fin des transformations de nos 50 officines. Au contraire, cette fin d'année sera riche en travaux. Trois rénovations sont prévues : l'officine de Micheroux, avenue de la Résistance - Waremme, rue Selys et Seraing, rue du Cristal.

Ces rénovations sont réalisées avec un souci de toujours pouvoir mieux vous servir et vous conseiller. Je profite d'ailleurs de cette rentrée des classes et de cet edito pour vous rappeler que votre Santé et votre Confiance restent nos principales préoccupations.

Je peux vous assurer que dans la tourmente financière actuelle, Pharma Santé persistera dans ces engagements et que les gammes offertes dans nos pharmacies seront toujours au prix le plus juste.

Je vous souhaite une excellente rentrée et une bonne lecture.



Georges Beaujean
Directeur



A lire...



Editeur responsable : Georges Beaujean
Rue de la Boverie 379
4100 Seraing
Tél : 04/337 46 70 Fax : 04/337 45 69
www.pharmasante.be

Réalisation :
MMM Business Media
www.mmm-businessmedia.com



SPIDIFEN



Retrouvez
calme et sérénité
nervosité
troubles du sommeil
SedanXio®
SedanXio®
200 mg / gélule
50 gélules
9,81 €
100 gélules
15,70 €
Tilman®

Boostez vos défenses immunitaires !

Puisque, comme chaque année, l'hiver apportera son lot de virus et de bactéries, autant s'armer dès aujourd'hui pour échapper aux infections. Vitamines anti-infectieuses, aliments immunostimulants, huiles essentielles antivirales, les moyens ne manquent pas pour doper ses défenses immunitaires.

Les hivers passés au fond de son lit en toussant et la goutte au nez, c'est fini ! Cette année, on met tout en oeuvre pour booster son système immunitaire. Autrement dit, on fournit de bonnes munitions à nos anticorps pour qu'ils puissent vaincre virus et bactéries. Suivez notre plan d'attaque.

On revoit son assiette

✓ **En privilégiant les aliments riches en vitamines antioxydantes et anti-infectueuses…**

- **Vitamine C :** oranges, citrons et autres agrumes, kiwis, persil, poivrons, courgettes et acerola.
  A savoir : *les déficiences en vitamine C figurent parmi les causes les plus fréquentes de l'affaiblissement du système immunitaire.*
- **Vitamine A :** carottes, épinards, laitues, tomates, asperges, haricots verts.
  A savoir : *on recommande un apport quotidien de 1,2 à 2 mg de vitamine A par jour.*
- **Vitamine E :** huiles végétales (soja, tournesol, olive, arachide), jaune d'œuf, chocolat, noisettes, noix et amandes.

✓ **… et en oligoéléments anti-infectieux**

- **Zinc :** huîtres, bœuf, jaune d'œuf, soja, pain complet, foie de veau et de porc, lentilles.
  A savoir : en réduisant la capacité de reproduction des virus, le zinc exerce une action positive contre les infections hivernales.
- **Cuivre :** foie et chocolat noir.
  A savoir : essentiel dans la lutte contre les infections, le cuivre participe à la fabrication de l'hémoglobine (protéine des globules rouges assurant le transport de l'oxygène).
- **Soufre :** poissons, œufs, ail, oignon, choux.
  A savoir : indiqué à la fois à titre préventif et curatif dans les infections des voies respiratoires.
- **Sélénium :** champignons et abats.
  A savoir : joue un rôle important dans les fonctions immunitaires en luttant contre les maladies virales.

Important : pour activer les défenses immunitaires, il faut également favoriser le fer et le magnésium qui jouent un rôle important dans la formation des anticorps. Sachez également que l'association manganèse-cuivre ou cuivre-or-argent augmente la résistance de l'organisme.

On se tourne vers …

✓ **… l'homéopathie**

L'homéopathie offre un remède qui renforce les défenses immunitaires dans la prévention des infections hivernales : Oscillococcinum, (à prendre à raison d'une dose par semaine d'octobre à mars). Influenzinum augmente également l'action défensive des globules blancs face aux infections.
Attention : ces remèdes ne remplacent en aucun cas le vaccin contre la grippe. Demandez conseil à votre médecin.

✓ **… la phytothérapie**

La teinture mère d'Echinacea Angustifolia et Purpurea possède des propriétés antivirales et antibactériennes. Autre possibilité : l'Eleutherococcus, une plante tonique qui contient entre autres du zinc, du cuivre et du manganèse. Cette plante est également recommandée pendant une convalescence après une maladie infectieuse.
A savoir : *les produits de la ruche peuvent également donner un coup de fouet. La gelée royale renforce le terrain, permettant la prévention des maladies infectieuses, et la propolis stimule la formation d'anticorps et permet de mieux résister aux agressions microbiennes.*

Une cure de vitamines

Une cure de multivitamines permet de pallier des carences dues à une alimentation déséquilibrée, au stress et à la fatigue.

✓ **Enfants**

Les enfants subissent de plein fouet les changements de rythme de vie quand ils commencent à fréquenter la crèche ou l'école. Fatigués, parfois capricieux,





Un petit-déjeuner équilibré pour bien démarrer la journée !

Coup de pouce des probiotiques

Sous forme de bactéries ou de levures, les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés, ont des effets bénéfiques sur l'organisme. En inhibant les bactéries nuisibles, ils améliorent la flore intestinale. De plus, ils stimulent les défenses du système immunitaire. Et pour cause, avec une superficie de plus de 300 m², la muqueuse intestinale abrite à elle seule 80% des cellules immunitaires de l'organisme. Les probiotiques contribuent ainsi à réduire les risques d'infections. On les trouve notamment dans les produits laitiers fermentés (yaourts, fromages, boissons lactées), mais également sous forme de compléments alimentaires (capsules ou poudres) à des concentrations plus élevées.

ils manquent souvent d'appétit ou mangent mal. Pour éviter des carences en vitamines, minéraux et oligoéléments et fortifier leurs défenses immunitaires, il est parfois nécessaire de leur donner des suppléments sous forme de comprimés à croquer ou effervescents ou encore du sirop (sans sucre).

✓ **Adultes**

Une alimentation diversifiée apporte en général à l'organisme toutes les vitamines dont il a besoin. Mais face aux contraintes de la vie quotidienne qui ne nous permettent pas toujours de trouver le temps de concocter des repas variés, les recommandations nutritionnelles sont parfois difficiles à suivre. C'est le cas des personnes actives qui, lors des périodes de stress ou de forte fatigue, modifient leurs habitudes alimentaires : restauration rapide, repas irréguliers ou déséquilibrés. C'est le cas également des femmes dont les besoins sont spécifiques à chaque période de leur cycle. Elles doivent donc avoir recours à des cures régulières de vitamines.

✓ **Seniors**

Les changements physiologiques qui s'opèrent après 50 ans peuvent entraîner une carence en vitamines puisque, avec l'âge, le corps les absorbe moins bien. Un apport permanent de suppléments vitaminiques spécialement dosés pour les 50 ans et plus est dès lors nécessaire afin d'augmenter les défenses de l'organisme.

Important : pour être efficace, une cure de vitamines doit durer entre six et huit semaines. Et même si l'on ressent ses effets bénéfiques au bout de quelques semaines, la cure ne doit pas être interrompue.

Au rayon des **huiles essentielles**

Grâce à leurs vertus antiseptiques, antivirales ou antibiotiques, certaines huiles essentielles peuvent prévenir ou combattre les maux hivernaux en renforçant l'immunité. Ainsi, l'huile essentielle de sarriette est un anti-infectieux majeur, puisqu'elle agit à la fois contre les bactéries et les virus. L'huile essentielle de thym est, quant à elle, indiquée dans les infections respiratoires et ORL (angine, bronchite, rhino-pharyngite). Parmi les autres huiles essentielles antibactériennes, citons encore le girofle et l'origan.

Important : quelques gouttes suffisent ! En effet, les huiles essentielles sont extrêmement concentrées puisque issues de plusieurs kilos de plantes et ne doivent pas être utilisées à hautes doses.



Les smoothies, une excellente source de vitamines et d'anti-oxydants.

Le plein d'énergie grâce **aux smoothies**

Consommer des smoothies, c'est faire le plein de vitamines pour la journée. Voici deux recettes faciles à concocter pour toute la famille :

Smoothie au raisin et citron vert

Ingrédients pour 6 personnes

- 375 g de grains de raisin noir
- 6 boules de sorbet au citron vert
- 60 cl d'eau pétillante
- Quelques glaçons

Préparation

1. Nettoyez les grains de raisin à l'eau froide et épépinez-les.
2. Mixez les grains de raisin noir avec le sorbet au citron vert et l'eau pétillante pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
3. Incorporez 3 ou 4 glaçons et mixez à nouveau pendant quelques secondes.
4. Répartissez dans 6 grands verres.

Variante : vous pouvez remplacer le raisin noir par du raisin blanc, le citron vert par des kiwis et y ajouter une cuillère à soupe de miel.

Smoothie aux tomates et haricots verts

Ingrédients pour 6 personnes

- 150 g de tomates cerise
- 12 haricots verts frais
- 1 concombre
- 6 olives noires
- Quelques glaçons

Préparation

1. Lavez les tomates cerise et découpez-les en deux.
2. Pelez le concombre, égrainez-le et découpez la chair en gros cubes.
3. Lavez les haricots verts et égouttez-les.
4. Dénoyautez les olives et découpez-les en morceaux.
5. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.
6. Incorporez quelques glaçons et mixez à nouveau avant de servir.

Variante : vous pouvez remplacer les haricots verts par du fenouil (coupé en petits morceaux) et y ajouter quelques feuilles de basilic ou du sel de céleri.

Une hygiène dentaire sans faille



Les propriétés anti-carie et antibactériennes du fluorure d'amine sont scientifiquement reconnues.

Une bonne hygiène dentaire est vitale pour lutter contre le tartre, la plaque dentaire et les caries, et elle doit débuter dès le plus jeune âge. Outre l'indispensable brossage, le choix du dentifrice ne doit donc pas se faire à la légère.

Des dents cariées, abîmées ou tout simplement négligées constituent la porte d'entrée d'un grand nombre d'affections. Dès lors, l'entretien des dents et des gencives, qui, jour après jour, aide à lutter contre la plaque dentaire responsable des caries et de problèmes gingivaux, est un acte de soin et non seulement de nettoyage.

Des dents sous haute protection

Les caries sont provoquées par les bactéries de la plaque dentaire qui, peu à peu, déminéralisent l'émail. Il est donc indispensable d'éliminer cette plaque mais aussi de prévenir l'apparition de caries en renforçant l'émail. C'est le rôle du fluor, présent dans tous les dentifrices. Néanmoins, de nombreuses études ont démontré que le fluor organique était plus efficace que le fluor minéral. En effet, les dentifrices à base de fluorure d'amines non seulement offrent une prévention efficace contre les caries mais, de plus, durcissent l'émail des dents en y déposant une fine pellicule protectrice, ce qui les rend plus résistantes aux attaques des acides produits par les bactéries de la plaque dentaire. Outre ces propriétés spécifiques, le fluorure d'amines favorise la reminéralisation des lésions provoquées par des caries débutantes.

A vos brosses !

La guerre aux caries concerne tout le monde et doit débuter dès le plus jeune âge, surtout lorsque les dents de lait cèdent la place aux dents définitives. Encore poreuses, ces nouvelles dents sont donc plus sensibles aux caries et doivent donc être parfaitement protégées à l'aide de dentifrices contenant du fluorure d'amines. Mais attention, les dentifrices de même que les brosses à dents pour adultes ne sont pas destinés aux enfants qui, eux aussi, possèdent leur propre gamme de pâtes et autres soins dentaires. Pour les encourager à se brosser les dents deux fois par jour, il existe d'ailleurs des dentifrices aux arômes de fruits. Veillez toutefois à ce qu'ils ne l'avalent pas.

Quant à la brosse, elle doit être en soie et souple. Ce n'est pas la dureté du poil qui enlève la plaque dentaire, c'est l'efficacité du geste. De plus, une brosse dure mal utilisée peut léser la gencive et l'émail. Dans tous les cas, elle doit être renouvelée tous les deux à trois mois, voire plus si les poils sont écrasés ou usés. Ce conseil est également valable pour les brosses à dents électriques.


STICKPACKS PRATIQUES !
Goût agréable
Facile à emporter
Administration facile
Relax...
RIOPAN®
Diminue l'acidité
de l'estomac
RIOPAN
NYCOMED
✔ Puissant
✔ Rapide
✔ Pour tous
8,40 €/boîte
y compris:
diabète, hypertension, grossesse, lactation
RIOPAN® est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre Pharmacien.
2009 © Nycomed Belgium

Soulager les brûlures d'estomac

L'acidité gastrique est généralement provoquée par des excès de table, une modification brutale de l'alimentation ou le stress. Le plus souvent banal, ce symptôme n'est que passager, à condition de respecter certaines règles diététiques.

Eructations, ballonnements, nausées, aigreurs et brûlures remontant de l'estomac vers la gorge : l'impression de mal digérer ou de digérer lentement se manifeste souvent après un repas copieux, riche en graisses, en aliments acides et épicés, une consommation abondante d'alcool, de café ou de tabac. Les remontées acides peuvent également être déclenchées par le stress qui est à l'origine de la surproduction de sucs gastriques lors de la digestion. Très fréquente, l'acidité gastrique, qui s'accompagne parfois de constipation ou, au contraire, de diarrhées, est un trouble fonctionnel qui, le plus souvent, ne s'accompagne d'aucune lésion anatomique.

Ménagez votre estomac

L'évolution dépend surtout du respect de certaines règles diététiques. Pour ménager votre estomac et calmer les brûlures, consommez des infusions, des potages et de l'eau minérale. Certaines eaux riches en bicarbonates, légèrement pétillantes et peu salées, font des miracles sur les estomacs malmenés en neutralisant l'excès d'acidité gastrique. Mangez léger et lentement (la mastication est indispensable à la bonne digestion des aliments) en optant pour des légumes cuits, des fruits (banane), de la volaille et du poisson, aliment très digeste (à condition de ne pas le faire frire dans un bain d'huile ni de l'arroser de sauce au beurre). Par ailleurs, évitez les plats épicés ou riches en graisses, les jus de fruits acides (jus d'orange), le sel en grande quantité et le café qui stimulent trop fortement l'acidité gastrique.



Les symptômes sont souvent plus intenses après un repas.

Enfin, ne vous couchez pas immédiatement après le dîner car la position horizontale favorise les remontées acides.

Un symptôme banal à prendre au sérieux

Lorsque les mesures diététiques ne suffisent pas à neutraliser l'acidité gastrique, un traitement peut s'avérer nécessaire. Il repose sur la prise d'anti-acides (qui freinent la surproduction de l'acidité gastrique et soulagent les brûlures), de pansements gastriques ou d'argiles.

Important : l'acidité gastrique ne doit pas être négligée car, non traitée, elle peut provoquer des ulcères. Vous devez également consulter en cas de brûlures ou de crampes d'estomac après chaque repas, de douleurs violentes au niveau du ventre ou de présence de sang dans les selles.

VRAI-FAUX - Cheveux
Arrêtez la chute !

Rien de plus normal que de perdre quelques dizaines de cheveux par jour. Cette chute naturelle peut toutefois devenir excessive à certaines périodes de l'année ou sous l'influence de certains facteurs. Inutile de dramatiser, il existe des solutions efficaces, à condition d'agir vite.

Les changements de saison s'accompagnent souvent d'une chute de cheveux inhabituelle.

VRAI

L'arrivée du printemps ou de l'automne peut accentuer la chute des cheveux, surtout lorsque ceux-ci ont été mis à mal par les ultraviolets, l'eau de mer ou le chlore de la piscine. Mais ce phénomène peut également être favorisé par de nombreux autres facteurs tels que la fatigue, le stress, la pollution, une forte fièvre, une infection, un choc émotionnel, une alimentation carencée, des troubles hormonaux (grossesse, ménopause) ou la prise de certains médicaments.

L'utilisation d'un shampoing inadéquat peut aggraver le problème.

VRAI

Le premier bon réflexe à avoir est d'utiliser un shampoing « anti-chute » parfaitement adapté à votre type de cheveu (en vente en pharmacie).
Les massages avant chaque shampoing rendent le cuir chevelu plus réceptif au produit, activent la circulation sanguine et l'oxygénation des follicules. Des masques nourrissants et réparateurs, appliqués une fois par semaine, peuvent également venir au secours des cheveux cassants et tombants.

L'alimentation n'a aucune influence sur la santé des cheveux.

FAUX

Le secret d'une chevelure éclatante de santé réside aussi dans le contenu de son assiette. Dès lors, en cas de chute capillaire, il est encore plus important de s'alimenter correctement. Les cheveux ont besoin de protéines (viande, fromages et certains légumes) puisque l'un des principaux constituants du cheveu est précisément une protéine, à savoir la kératine. A privilégier également le soufre (présent dans les produits de la mer et certaines eaux minérales), le fer, le zinc (noix, céréales) et les vitamines du groupe B. Sachez, par exemple, que les lentilles et les œufs sont de très bons aliments pour la fibre capillaire. En revanche, les graisses saturées doivent être évitées car elles entraînent la formation de toxines qui entravent la circulation sanguine.

La prise de compléments alimentaires spécifiques peut s'avérer nécessaire pour arrêter la chute des cheveux.

VRAI

Les soins anti-chute associés à une alimentation équilibrée ne suffisent pas toujours à stopper la chute des cheveux. Ceux-ci peuvent dès lors bénéficier des ressources de compléments alimentaires spécifiques qui contiennent, entre autres, des substances qui entrent normalement dans la constitution du cheveu. C'est le cas notamment de la cystine et du soufre (deux acides aminés indispensables à la croissance des cheveux comme des ongles), du fer, du zinc et des vitamines, notamment du groupe B. L'idéal est de faire des cures saisonnières d'un ou plusieurs mois, associées éventuellement à l'application locale d'huiles essentielles (citron, sauge, lavande) qui agissent sur la racine du cheveu. Demandez conseil à votre pharmacien.

Important : en cas de chute importante ou brutale et lorsque celle-ci s'accompagne de rougeurs, de démangeaisons ou de plaques suintantes au niveau du cuir chevelu, consultez votre médecin qui, après avoir déterminé la cause, prescrira éventuellement un traitement.

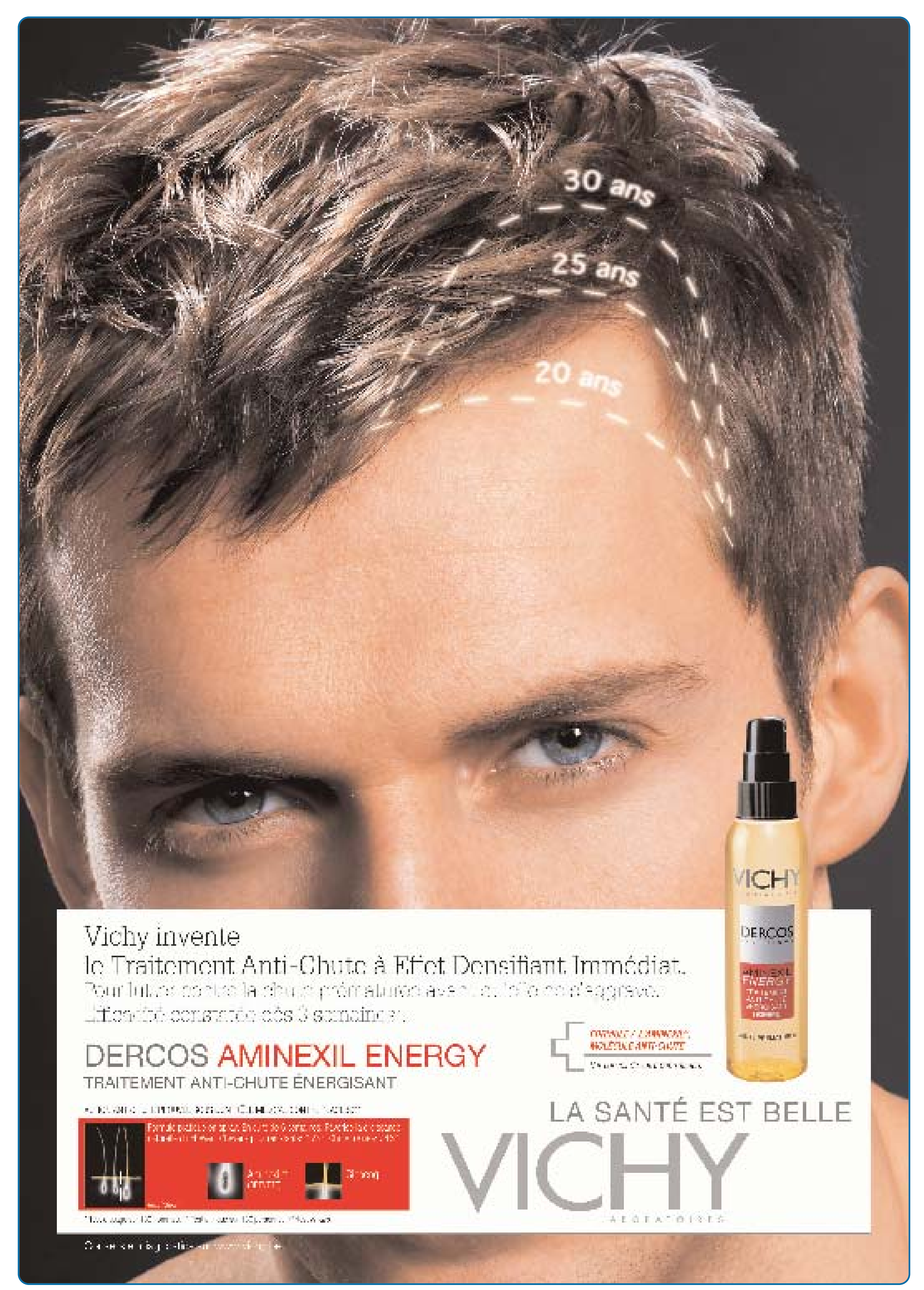


On considère qu'une chute de cheveux inférieure à 50-100 cheveux par jour est normale.

Prévenir les cheveux ternes et cassants

Voici 5 gestes simples pour préserver la beauté de votre chevelure :

- Utilisez un shampoing de qualité et adapté à votre type de cheveu (gras, sec, etc.) et rincez abondamment en terminant par un jet d'eau froide.
- Inutile de faire un deuxième shampoing, surtout si vous les lavez fréquemment, au risque d'agresser le cuir chevelu.
- Optez de préférence pour des brosses en poils de sanglier et évitez les brossages trop énergiques de même que les élastiques.
- Espacez vos colorations et permanentes.
- Tenez le sèche-cheveux à distance et réglez-le à faible température.


30 ans
25 ans
20 ans
Vichy invente
le Traitement Anti-Chute à Effet Densifiant Immédiat.
DERCOS AMINEXIL ENERGY
TRAITEMENT ANTI-CHUTE ÉNERGISANT
LA SANTÉ EST BELLE
VICHY
VICHY
DERCOS

Besoin de lumière ?
Le blues de l'hiver en 5 questions :

Quand les jours raccourcissent, l'humeur se fait parfois maussade et le moral est au ras des pâquerettes. En cause : le manque de lumière. Pour échapper au blues de l'hiver, il faut donc chercher la lumière là où elle se trouve.

Pourquoi le manque de lumière peut-il avoir une influence néfaste sur l'humeur ?

Le manque de lumière peut perturber l'horloge interne, et c'est la mélatonine qui est responsable de ce dérèglement. Sécrétée par l'épiphyse, une glande située au centre du cerveau, elle permet à l'organisme de faire la différence entre le jour et la nuit et, donc, de régler notre horloge biologique. Mais la mélatonine n'est produite que durant les phases d'obscurité. Si la luminosité est insuffisance – ce qui est le cas lorsque les jours raccourcissent, que nous sortons avant le lever du soleil, rentrons quand il fait déjà nuit et, pendant la journée, travaillons à la lumière artificielle -, sa production se poursuit avec pour conséquence, un état de somnolence.

Quels sont les symptômes du manque de lumière ?

Les principaux symptômes du coup de blues de l'hiver sont la fatigue, le manque d'énergie, l'irritabilité, la déprime et parfois les insomnies. Chez certaines personnes, le manque de lumière peut provoquer des troubles plus graves, à savoir une dépression saisonnière (encore appelée le syndrome SAD, Seasonal Affective Disorder) qui se traduit par trois signes caractéristiques (qui disparaissent dès l'arrivée des beaux jours) : une tristesse permanente, une augmentation de l'appétit (notamment une forte tendance à consommer des aliments sucrés, ce qui, généralement, se solde par une prise de poids) et un besoin accru de sommeil.
Sa spécificité est de réapparaître chaque année aux mêmes dates, pendant la période sombre allant de l'automne jusqu'au début du printemps.

Certaines personnes sont-elles plus touchées que d'autres ?

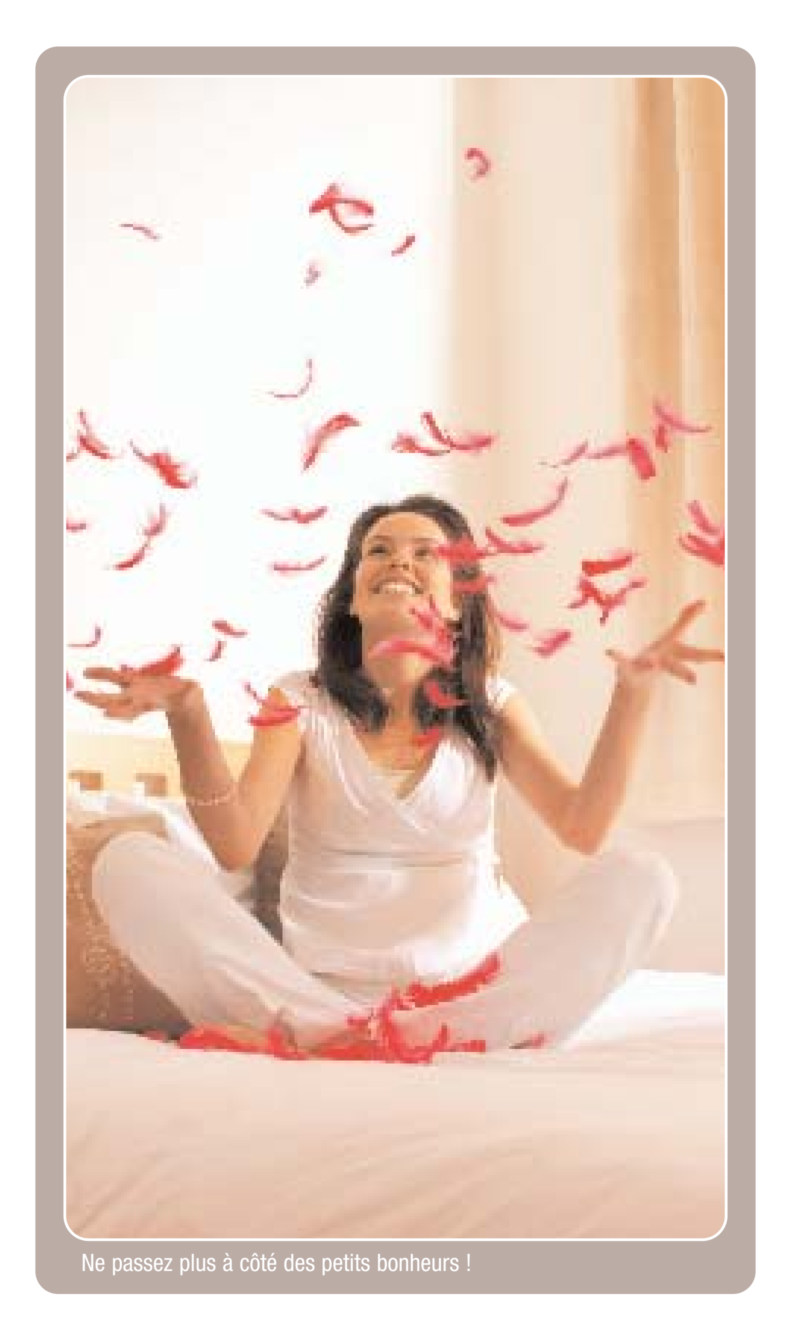
Si environ 10% de la population subit les effets négatifs de l'assombrissement des journées, ceux-ci affectent plus souvent les femmes, surtout entre 35 et 50 ans, mais ils n'épargnent ni les hommes ni les enfants.

Comment atténuer le blues de l'hiver ?

L'idéal, bien sûr, est de partir au soleil en hiver. Mais si vous ne pouvez vous offrir un séjour sous les tropiques, il faut trouver d'autres solutions. A la maison, veillez à ce que votre environnement soit bien éclairé : laissez entrer la lumière par vos fenêtres en ouvrant rideaux et tentures. Et, surtout, sortez dès qu'il y a un rayon de soleil. Chaque source de lumière, en passant par la rétine de l'œil, agit favorablement contre la production de mélatonine. Des activités physiques en plein air (jogging, vélo, marche) sont également bénéfiques car, même par mauvais temps, on bénéficie d'une certaine luminosité. Autre solution : les cures de lumière ou luminothérapie.

Qu'est-ce que la luminothérapie ?

Cette thérapie consiste à se placer une heure par jour face à un écran qui reproduit le spectre de la lumière du jour (sans émettre d'ultraviolets), afin d'abaisser le taux de sécrétion de mélatonine. Les effets bénéfiques peuvent apparaître après trois ou quatre séances. La cure doit être poursuivie durant toute la période sombre car ses effets disparaissent dès que l'on interrompt l'exposition. Pratiqué dans certains services hospitaliers, ce traitement peut également être suivi à domicile puisqu'il existe des appareils, légers et maniables, destinés aux particuliers. Ces lampes à lumière blanche intense ne doivent en aucun cas être confondues avec les rampes de lampes à bronzer qui, elles, émettent des rayons UV.
Parallèlement, la prise quotidienne de gélules à base de millepertuis peut booster votre humeur. Mais attention : cette plante doit être utilisée avec beaucoup de précautions, demandez toujours conseil à votre pharmacien.
Important : si vous vous sentez très déprimé(e) et qu'une cure de lumière à domicile n'a aucun effet, consultez votre médecin qui, si nécessaire, vous prescrira un autre traitement.



Ne passez plus à côté des petits bonheurs !


DAFALGAN®
Une large gamme pour le traitement de la douleur et de la fièvre
DAFALGAN® FORTE 1 g
comprimés effervescents
DAFALGAN® FORTE 1 g
comprimés
DAFALGAN® 500 mg / ODIS

Les nouvelles Pharmacies Pharma Santé d'Aye et Alleur sont enfin terminées

Deux officines totalement rénovées afin de pouvoir toujours mieux vous conseiller et vous offrir une gamme élargie au prix le plus juste.

Tout dans ces deux nouvelles officines a été pensé et conçu pour votre confort et votre bien être : un vaste parking, l'espace clientèle a été triplé, une gamme élargie de produits cosmétiques, huiles essentielles, phytothérapie, produits vétérinaires, entre autres, ainsi qu'une zone confidentielle afin de pouvoir vous garantir un conseil optimal.
Ici, comme dans les autres pharmacies Pharma Santé, l'idée est de permettre aux pharmaciens d'avoir ainsi un contact plus convivial avec le client et de remplir au mieux leur mission de conseiller.



Retrouvez une officine Pharma Santé dans votre région

Alleur - Amay - Ampsin - Ans - Aye - Beyne-Heusay - Boncelles - Chênée - Cheratte - Flémalle - Fléron - Hannut - Grâce-Hollogne - Grivegnée - Huy - Jemeppe - Jupille - Liège - Marchin - Micheroux - Montegnée - Remicourt - Retinne - Rocourt - Romsée - Sclessin - Seraing - Soumagne - Sprimont - Trooz - Waremme - Xhoris.

La rentrée… des poux

A chaque rentrée des classes, ils sont de retour et élisent domicile sur le cuir chevelu des enfants. Inutile de s'affoler, l'important est d'agir vite car ces parasites se reproduisent rapidement. Passons en revue les armes antipoux.



Il est impératif d'enlever et décoller les lentes résiduelles avec un peigne spécial.

Si votre enfant se gratte intempestivement la tête, notamment derrière les oreilles et au niveau de la nuque, il est urgent d'examiner son cuir chevelu. En effet, le pou se nourrit de sang et, avant la succion, injecte de la salive irritante, responsable de démangeaisons, qui sont le premier indice d'une pédiculose (infestation par les poux). Vous découvrirez alors, non pas des poux, difficiles à distinguer, mais des lentes (œufs) solidement fixées aux cheveux par une sorte de colle, à environ un centimètre de la racine.

Contamination rapide

L'importance d'agir vite est liée, d'une part, au cycle de reproduction particulièrement intense de ces vampires miniatures (une seule femelle peut pondre jusqu'à dix œufs par jour) et, d'autre part, au fait que l'enfant infesté est très contagieux. Le pou ne saute pas et ne vole pas non plus. La contamination se fait par contact direct de cheveu à cheveu mais également par le biais des peignes, brosses, casquettes, écharpes ou bonnets, voire par la superposition de vêtements sur les portemanteaux.
Important : la présence de poux n'est absolument pas liée à un manque d'hygiène.

Panique chez les poux

S'il existe une multitude de produits anti-poux sous forme de lotions, aérosols, poudres ou shampoings, force est de reconnaître que certains d'entre eux sont très agressifs pour le cuir chevelu des enfants. Ainsi, de nouveaux produits ont fait leur apparition, moins toxiques et n'entraînant pas de résistances. Il existe notamment des solutions plus naturelles ne contenant pas d'insecticides et tout aussi efficaces. C'est le cas de produits contenant des dérivés de silicone ou des huiles essentielles. Citons, par ailleurs, les shampoings et lotions antiparasitaires à base de perméthrine, qui s'attaquent aux poux et aux lentes, sans irriter le cuir chevelu.
Important : quel que soit le produit utilisé, renouvelez le traitement au bout d'une semaine et respectez toujours les protocoles d'utilisation (quantité et temps d'application) car les échecs de décontamination sont souvent dus au non-respect du mode d'emploi. Votre pharmacien vous conseillera le produit le plus adapté.

S'attaquer aux lentes

Comme les lentes deviendront des poux qui pondront des lentes, il est essentiel de s'en débarrasser. Après le traitement anti-poux, appliquez un baume capillaire afin de démêler les cheveux et dissoudre la colle qui entoure les œufs. Puis, procédez à un élentage, mèche par mèche, à l'aide d'un peigne anti-poux, pour éliminer tous les poux et lentes. Il est conseillé d'effectuer cette opération durant une semaine et si, à l'issue de celle-ci, des lentes subsistent (peignez les cheveux au-dessus d'une feuille de papier pour mieux discerner leur présence), répétez le traitement antiparasitaire.

Des répulsifs pour prévenir

Pour éviter une nouvelle contamination après un traitement anti-poux ou lorsque les poux font leur première apparition à l'école, il est important d'appliquer un produit répulsif (sous forme de spray) sur le cuir chevelu de vos chères têtes blondes, et ce, durant environ une semaine. Mais la prévention passe aussi par la vigilance, qui permet une détection précoce. En période d'infestation, inspectez régulièrement la tête de vos bambins, attachez les cheveux des petites filles et demandez-leur de ne pas échanger leurs brosses à cheveux, peignes et autres accessoires, surtout en période d'épidémie.
Important : si vous découvrez des poux sur la tête de votre enfant, informez aussitôt son établissement scolaire afin que des mesures adéquates soient prises.

Désinfecter la literie

Le nettoyage des effets personnels constitue une partie importante du traitement. La literie (surtout les oreillers) et les vêtements doivent être lavés à 60°. Quant aux accessoires de coiffure – brosses, peignes, barrettes –, de même que les peluches ou encore les dossiers de sièges de voiture s'ils sont en tissu, ils doivent être traités à l'aide de poudres ou sprays spécifiques.


POUX?
Prenez vos précautions avec Shampoux®!
La solution traditionnelle
SHAM POUX
www.shampoux.com
PREVENTION
TUE LES POUX ET LES LENTES
ELIMINE LES POUX ET LES LENTES
MACHINE A LAVER
L'approche sans insecticides
NOUVEAU!
SHAM POUX Film
TUE LES POUX ET LES LENTES
METHODE 2 EN 1
(Lotion + Shampooing)
• ne contient pas d'insecticides
• doux pour la peau et les cheveux
• facile à appliquer
• inodore et incolore
Qualiphar sa. Rijksweg 9, B-2880 Bornem www.qualiphar.com